



CONVENIO DE COLABORACION ENTRE EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES DE SEGOVIA Y EL CLUB DEPORTIVO TRIATLÓN IMD SEGOVIA PARA LA TEMPORADA 2015/2016.

En Segovia, a 21 de marzo de 2016

De una parte, la Ilma. Sra. Dña. Clara Luquero de Nicolás, mayor de edad, provista de D.N.I. 03427530 R, vecina de Segovia, en calidad de Presidenta del Instituto Municipal de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Segovia, actuando en nombre y representación del mismo, en virtud de lo acordado por la Junta Rectora del IMD, en sesión celebrada el día 18 de febrero de 2016

Y de otra, D. Santiago Pinto López, mayor de edad, provisto del D.N.I. número 03423583X, en calidad de Presidente del Club Deportivo Triatlón IMD Segovia, actuando en nombre y representación del mismo.

Ambas partes, en la calidad en que cada uno interviene se reconocen recíprocamente la capacidad legal para obligarse y otorgar el presente Convenio, a cuyo efecto, en virtud de la Nota Decimoquinta de la Disposición Reguladores del Precio Público por la utilización de Instalaciones y participación en actividades deportivas y del acuerdo de la Junta del IMD, de fecha 18 de febrero de 2016.

EX P O N E N

Que el I.M.D., del Excmo. Ayuntamiento de Segovia, tiene las competencias de:

- a) Organizar y promover las actividades deportivas de todo tipo a fin de que los ciudadanos de Segovia Capital puedan desarrollar su capacidad para el Deporte.
- b) Construir y promover la construcción de instalaciones deportivas procurando asimismo, la conversión de la Ciudad en un espacio deportivo, así como la administración, conservación y mantenimiento de las instalaciones deportivas propias y de las cedidas, transferidas o delegadas.
- c) Facilitar a todos los ciudadanos/as y a todos los grupos sociales la práctica del deporte.
- d) Impulsar a las Asociaciones Deportivas como iniciativas sociales de interés.
- e) Promover y apoyar las actividades deportivas de competición y de espectáculo.
- f) Impulsar actividades para la enseñanza y práctica para la Educación Física y del Deporte en la Edad Escolar.

Que el Club Deportivo Triatlón IMD Segovia, constituido como Club Deportivo con personalidad jurídica y capacidad de obrar, sin ánimo de lucro, tiene como fin exclusivo fomentar la práctica deportiva, como establece la Ley 2/2.003, de 28 de Marzo, del Deporte de Castilla y León, e inscrito en el Registro de Entidades Deportivas, Censo de Actividades y Equipamientos Deportivos de la Comunidad de Castilla y León, con el número 08618, y en el Registro Municipal de Asociaciones y Entidades Ciudadanas del Ayuntamiento de Segovia (RMAEC) con el número 6/60, y con el Número de Identificación Fiscal (N.I.F.) V 40228413, con domicilio, al día de la fecha, en C/ Soldado Español, 18, de Segovia.

En su virtud, ambas partes otorgan el presente Convenio,

OBJETO

El Objeto del presente Convenio lo constituye el fomento de una actividad de utilidad pública e interés social, cual es la promoción, difusión y desarrollo del Deporte en la Ciudad de Segovia a través de la práctica del Triatlón, con la colaboración del Club Triatlón IMD Segovia, como entidad sin ánimo de lucro, regulándose en su articulado las condiciones y consecución de objetivos que se imponen al beneficiario, así como las contraprestaciones públicas, de acuerdo con las siguientes estipulaciones.

ESTIPULACIONES

PRIMERA.- Que el Club Deportivo Triatlón IMD Segovia, constituido como Club Deportivo con personalidad jurídica y capacidad de obrar, sin ánimo de lucro, tiene como fin exclusivo fomentar la práctica deportiva, como establece la Ley 2/2003, de 28 de Marzo, del Deporte de Castilla y León e inscrita en el Registro de Entidades Deportivas, Censos de Actividades y Equipamientos Deportivos de la Comunidad Autónoma de Castilla y León, con el número 08618 y en el Registro Municipal de Asociaciones y Entidades Ciudadanas del Ayuntamiento de Segovia (RMAEC) con el número 6/60, y con el Número de Identificación Fiscal (N.I.F.) V-40228413, con domicilio, al día de la fecha, en C/ Soldado Español, nº 18, 40.001 de Segovia, asume las siguientes OBLIGACIONES:

1º.- Desarrollar un Proyecto de funcionamiento de Club, al objeto de integrar en sus filas duatletas y triatletas federados, en número mínimo de 50, y posicionar al Club dentro de la élite nacional.

2º.- Participar en los Campeonatos de Castilla y León y Campeonatos Nacional que convoquen las Federaciones Española y Castellano Leonesa de Triatlón, en la temporada 2015/2016. En la misma se ejecutarán las actividades con arreglo al calendario, que se transcribe a continuación, pendientes de confirmar fecha y lugar por la Federación Autonómica:

Campeonatos Nacionales

1. Campeonato de España de Triatlón por Clubes, Gijón 24 de septiembre.
2. Campeonato de España de Duatlón Contrarreloj por Equipos Soria, 23 de abril.
3. Campeonato de España de Duatlón por equipos relevos. Soria, 24 de abril
4. Campeonato de España de Triatlón de Invierno Reinosa 30 de enero.
5. Campeonato de España de Triatlón por Autonomías, Mequinzenza, 23 de julio
6. Campeonato de España de Duatlón, Cadete, Junior, Sub23, Grupos de Edad y Élite Cerdanyola, 2-3 de abril.
7. Campeonato de España de Triatlón Sprint, Cadete, Junior, Sub23 y Élite, Águilas, 14 de mayo.
8. Copa del Rey y de la Reina, Pontevedra, 21 de mayo.
9. Campeonato de España de Triatlón de Relevos. Pontevedra, 22 de mayo
10. Campeonato de España de Triatlón Olímpico Élite y Grupos de Edad. Banyoles, 3 de septiembre.
11. Campeonato de España de Duatlón Cros. Almazán 9 de julio.
12. Campeonato de España de Triatlón Cros. Almazán 10 de julio.
13. Campeonato de España de Acuatlón. Águilas 15 de mayo.
14. Campeonato de España de Triatlón de Media distancia, Valencia 12 de junio.
15. Campeonato de España de Duatlón de Larga distancia, Orihuela 13 de marzo.
16. Campeonato de España de Triatlón de Larga distancia, Ibiza 23 de octubre.

3º.- El Club Deportivo Triatlón IMD Segovia se compromete a organizar una escuela de Triatlón que se denominará “Escuela de Triatlón IMD Segovia”, que se desarrollará durante la temporada 2015/2016, en las condiciones recogidas en el Anexo I de este Convenio. Podrán participar todos aquellos componentes que estén comprendidos en las categorías Benjamín, Alevín, Infantil, Cadete y Junior. Adicionalmente la Escuela podrá proponer entrenamientos para otros componentes del Club con licencia federativa pertenecientes a categorías comprendidas entre Sub23 y Veteranos.

4º.- Colaborar, durante la temporada 2015/2016, en los términos que las partes establezcan, con el Instituto Municipal de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Segovia, y su Escuela de Deporte Adaptado, dentro del programa “Proyecto integración”.

5º.- Colaborar, durante la temporada 2015/2016, en los términos que las partes establezcan, con el Instituto Municipal de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Segovia, y su Escuela de Formación.

6º.- Aplicar una reducción del 20% en la Cuota de inscripción en sus actividades a los poseedores del Carné Deportivo Municipal del Instituto Municipal de Deportes.

7.-º Publicitar la colaboración del IMD de la siguiente forma:

P.1.- Portar en la indumentaria de los equipos, de forma clara y notoria, los siguientes logotipos. Las dimensiones y posición de los logos son orientativas, pudiendo ser modificada de común acuerdo entre las partes, en función del diseño final de las equipaciones para la temporada que proponga el Club, y que deberá contar con la aprobación del Instituto Municipal de Deportes.

P.1.1. En la chaqueta, sudadera, camiseta o parte superior del traje, centrado, tanto en la espalda como en el pecho, en un espacio de 15 x 17 cm, como mínimo, el logotipo del Ayuntamiento de Segovia.

P.1.2. En la chaqueta, sudadera, camiseta o parte superior del traje, en el pecho, en la zona superior izquierda, el anagrama del Instituto Municipal de deportes con unas medidas mínimas de 8 X 15 cms.

P.1.3. En el pantalón, en la pierna izquierda en la zona superior de la rodilla, el anagrama del Ayuntamiento de Segovia, con unas medidas mínimas de 8 X 15 cms.

P.2.- El Instituto Municipal de Deportes y el Ayuntamiento de Segovia figurarán como patrocinador oficial del Club Deportivo Triatlón IMD Segovia.

P.3.- El Instituto Municipal de Deportes y el Ayuntamiento de Segovia figurarán en la portada de la página WEB del Club

P.4.- El Instituto Municipal de Deportes y el Ayuntamiento de Segovia figurarán en todo el soporte gráfico que realice el Club Deportivo Triatlón IMD Segovia para su difusión y promoción, a través de:

- Carteles.
- Dossier de prensa que se envía a los medios de comunicación.

8º.- Comunicar al IMD, en su caso, la obtención de subvenciones o ayudas para la misma finalidad, procedentes de cualquier otra Administración o Ente público o privado.

9º.- Someterse al régimen de infracciones y sanciones previsto en la Ley General de Subvenciones y en el texto Refundido de la Ley General Presupuestaria.

10º.- Someterse a las actuaciones de comprobación e inspección a efectuar por la Administración municipal, a las de control financiero que corresponden a la Intervención y a las previstas en la Legislación del Tribunal de Cuentas

JUSTIFICACIÓN DE LA SUBVENCIÓN.-

El Club Deportivo Triatlón IMD Segovia, deberá justificar la subvención concedida por el Instituto Municipal de Deportes, antes del día 31 de octubre de 2016 y deberá efectuarse del siguiente modo:

1º.Cuenta Justificativa simplificada, que constará de:

1.1.- Una Memoria de Actuación justificativa del cumplimiento de las condiciones impuestas en la concesión de la subvención, con indicación de las actividades realizadas y de los resultados obtenidos.

1.2.- Una relación clasificada de los gastos e inversiones de la actividad, con identificación del acreedor y del documento, su importe, fecha de emisión y, en su caso, fecha de pago.

1.3.- Una relación detallada de otros ingresos o subvenciones que hayan financiado la actividad subvencionada con indicación del importe y su procedencia.

2º.- Facturas y demás documentos de valor probatorio equivalente en el tráfico jurídico mercantil o con eficacia administrativa, originales o fotocopias debidamente compulsadas por la Secretaría General del Instituto Municipal de Deportes o del Excmo. Ayuntamiento de Segovia, en cuyo caso deberá previamente presentarse el original para su revisión y diligenciado como gasto subvencionado por el Instituto, y acompañándose, cuando se trate de personas jurídicas, certificación expedida por el Secretario de las mismas en que se acredite que han sido aprobados los justificantes por el órgano competente de la entidad de que se trate.

Las facturas, deberán ajustarse a lo dispuesto en el artículo 6 del Real Decreto 1619/2012, de 30 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento por el que se regulan las obligaciones de facturación; llevarán número; fecha de de la temporada 2015/2016; I.V.A.; firma original; a nombre de la entidad beneficiaria, imprimiendo a su lado el correspondiente C.I.F. Asimismo se hará mención expresa a los conceptos de las facturas. No siendo válidos aquellos justificantes que sean gastos en concepto de subvenciones a terceros o por conceptos diferentes a los motivos de la concesión de la subvención.

Las facturas simplificadas a las que hace referencia el artículo 4 del Real Decreto 1619/2012, solo se considerarán válidas para justificar la subvención concedida cuando en las mismas, el emisor haya consignado los datos de identificación de la entidad beneficiaria.

Se consideran gastos subvencionables y por tanto válidos para justificar la subvención concedida:

- Gastos de personal (directores técnicos, entrenadores... etc.), del propio Club o mediante contratos de servicios con terceros.

- Gastos médicos (Psicólogo, Fisioterapeutas, Masajistas, Reconocimientos médicos, seguros médicos, etc.)

- Derechos federativos (altas de deportistas, inscripción en pruebas, etc..)
- Gastos de transporte, alojamiento y manutención, con motivo de participación en competiciones y concentraciones, así como asistencias a cursos, seminarios y jornadas formativas.
- Gastos de adquisición de material deportivo
- Gastos divulgativos de la escuela de triatlón.

En ningún caso se consideraran como subvencionables los gastos suntuarios y los de protocolo.

3º.- Deberá acreditar que se halla al corriente de sus obligaciones tributarias, tanto estatales como municipales y de Seguridad Social, en los términos previstos en el artículo 22 del R.D. 887/2006, de 21 de julio, Aprobatorio del Reglamento de la Ley 38/2003, General de Subvenciones, mediante las certificaciones correspondientes que deberán adjuntarse a la documentación justificativa de la subvención concedida.

4º.- Deberá acreditar que no tiene pendiente de reintegro o justificación, fuera de los plazos establecidos, otras subvenciones concedidas por el Ayuntamiento, o sus OO.AA, mediante la correspondiente declaración responsable.

Si llegada la fecha mencionada, el Club Deportivo Triatlón IMD Segovia no hubiera justificado la subvención, el IMD procederá a requerir a dicho Club para que un plazo de quince días naturales desde la recepción del requerimiento, presente la referida justificación, que de no justificarla en ese plazo, el IMD procederá a anular la misma, debiendo dicho Club reintegrar las cantidades abonadas.

OTROS ASPECTOS.-

El Club Deportivo Triatlón IMD Segovia dispondrá de los recursos materiales, incluidos los tecnológicos, y los recursos humanos precisos para el funcionamiento y realización de dichas actividades, responsabilizándose en todo caso de todas las obligaciones fiscales, laborales y legales en general, incluso relativas al personal voluntario, y manteniendo indemne a la Administración de cualquier responsabilidad en relación con cualquier reclamación por este concepto.

SEGUNDA.- El IMD, se obliga a:

S.1.- Subvencionar, durante la temporada 2015/2016, al Club Deportivo Triatlón IMD Segovia con la cantidad de CATORCE MIL EUROS (14.000,00.-€), en concepto de subvención para la temporada.

S.2.- La subvención se concede con cargo al ejercicio presupuestario 2016, de la siguiente forma.

- 10.000,00.-€ (DIEZ MIL EUROS) con cargo al ejercicio 2016, dentro del primer mes desde la fecha de firma de este Convenio, previa solicitud del Club, acreditación de encontrarse al corriente de sus obligaciones tributarias, tanto estatales como municipales y de Seguridad Social, en los términos previstos en el artículo 22 del R.D. 887/2006, de 21 de julio, Aprobatorio del Reglamento de la Ley 38/2003, General de Subvenciones, mediante las certificaciones correspondientes y acreditación de no tener pendiente de reintegro o justificación, fuera de los plazos establecidos, otras subvenciones concedidas por el Ayuntamiento, o sus OO.AA, mediante la correspondiente declaración responsable.

- Los 4.000,00.- € (CUATRO MIL EUROS) restantes, una vez justificada la totalidad de la subvención y cumplidas las obligaciones por parte del Triatlón IMD Segovia, no antes del 15 de septiembre de 2016.

S.3.- Facilitar un local municipal para realizar reuniones o asambleas del Club, un máximo de diez al año, y con capacidad para unas 70 personas aproximadamente, que deberán ser solicitadas por escrito con al menos quince días de antelación.

S.4.- La subvención concedida se distribuye de la siguiente forma:

.-DOCE MIL TRESCIENTOS EUROS (12.300,00.-€) para las actividades recogidas en los puntos 1 y 2 de la Estipulación Primera.

.- MIL SETECIENTOS EUROS (1.700,00.-€) para las actividades recogidas en los puntos 3, 4 Y 5 de la Estipulación Primera.

S.5.- El incumplimiento de lo establecido en los puntos 4, 5, 6 y 7 de la Estipulación Primera será causa de rescisión unilateral del Convenio, y por tanto conllevará la anulación del total de las subvenciones concedidas, implicando la devolución de los anticipos que hayan podido librarse.

TERCERA.- El Instituto Municipal de Deportes cede en precario y de forma gratuita para el desarrollo de la Escuela la utilización de las Instalaciones Deportivas Municipales recogidas en el Anexo I, respetando siempre los compromisos previamente adquiridos por este Instituto.

En idénticas condiciones cederán una o dos calles, según el número de deportistas de la Escuela y las condiciones adicionales que se determinen, durante una hora a la semana que queda fijada el Domingo de 16:45 a 17:45 en la Piscina Cubierta y Climatizada José Carlos Casado. Este horario puede sufrir las variaciones que apruebe el instituto Municipal de Deportes.

Del mismo modo, para los atletas federados del Club, se permitirá el acceso gratuito a las Pistas de Atletismo Antonio Prieto, Gimnasios del Pabellón Pedro Delgado y de la Pistas de Atletismo Antonio Prieto (ambos en los horarios autorizados previamente por el IMD), y la Piscina Climatizada, esta última en los siguientes horarios, que podrían variar en función de los acuerdos adoptados por el Instituto Municipal de Deportes:

De lunes a viernes: De 07:30 Horas a 09:30 Horas.
De 13:30 Horas a 15:30 Horas.

Domingos: De 18:00 Horas a 19:30 Horas.

El Club deberá actualizar el listado de sus componentes, tanto federados, como pertenecientes a la Escuela, si no lo estuvieran, tantas veces sea solicitado por el Instituto Municipal de Deportes.

CUARTA.- La duración del presente Convenio será para la temporada 2015/2016, concluyendo el 31 de octubre del año 2016.

No obstante, el Convenio se resolverá por cualquiera de los motivos que aparecen en los supuestos siguientes:

1º.- Que el Club Deportivo Triatlón IMD Segovia deje de participar en el Campeonato de España de Clubes.

2º.- Que el Club Deportivo Triatlón IMD Segovia deje de tener la Sede en Segovia.

3º.- Que para la temporada 2015/2016, el Club Deportivo Triatlón IMD Segovia esté compuesto por un número menor de deportistas a los establecidos en el presente convenio, y con ello disminuya el potencial competitivo y su nivel deportivo, según criterios objetivos.

QUINTA.- El IMD, se reserva el derecho a rescindir unilateralmente y previo aviso con QUINCE DIAS de antelación, el presente Convenio, siempre que se produzca incumplimiento, por parte del Club Deportivo Triatlón IMD Segovia, de lo estipulado, o bien, alguna circunstancia de causa mayor. De producirse esta rescisión el Club Deportivo Triatlón IMD Segovia no tendrá derecho a percibir indemnización alguna.

SEXTA.- OTROS ASPECTOS.- NATURALEZA, JURISDICCION Y FISCALIZACION.- Para cualquier tipo de discrepancia en cuanto a la ejecución, cumplimiento e interpretación del presente Convenio, las partes se someterán al fuero de la Sala de lo Contencioso-Administrativo del Tribunal Superior de Justicia de Castilla y León, con sede en Burgos, o a cualquier otro que legalmente le sustituya en la competencia que naturalmente tiene atribuida, renunciando a cualquier otro particular que pudiera corresponderle con arreglo a las Leyes procedimentales vigentes.

DISPOSICIONES FINALES.- Para todos aquellos aspectos no recogidos en este Convenio, así como cualquier duda sobre la interpretación del mismo, será la Junta del IMD la que acordará lo que proceda.

El IMD fiscalizará, por los medios que estime oportunos, el cumplimiento por parte del Club Deportivo Triatlón IMD Segovia de lo establecido en el presente Convenio.

Y en prueba de su conformidad con cuanto antecede firman el presente documento por triplicado ejemplar y a un sólo efecto, en el lugar y fecha indicados en el encabezamiento.

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES

C.D. TRIATLÓN IMD SEGOVIA.-

Fdo. Clara Luquero de Nicolás

Fdo. Santiago Pinto López

SECRETARIO DEL IMD

Fdo.: Julio César Ortega Morales.-

ANEXO I

PROYECTO Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO ESCUELA DEL CLUB TRIATLÓN IMD SEGOVIA TEMPORADA 2015/2016

1. Introducción:

El presente proyecto presenta la propuesta de funcionamiento de la Escuela de Triatlón de Segovia para la temporada 2015-2016, en él se detalla el funcionamiento de la Escuela y los medios materiales y personales necesarios para el desarrollo de la actividad.

En esta nueva temporada uno de los principales objetivos de la Escuela es ampliar su oferta de actividades para ofrecer la posibilidad de practicar triatlón a todos los rangos de edades.



2. Duración de la actividad y horarios de entrenamiento:

Dado que el triatlón es un deporte eminentemente estival el funcionamiento de la Escuela no se ceñirá solo al calendario escolar, sino que, se intentará mantener durante el verano, aprovechándose esa época para ampliar los horarios de entrenamiento. De esta forma la temporada se dividirá en dos épocas, la temporada de invierno, de octubre a mediados de junio, cuyos horarios y funcionamiento recoge este proyecto; y de julio a agosto, cuyo funcionamiento dependerá del número de deportistas interesados en continuar con los entrenamientos en la época estival.

Los entrenamientos que se recogen en este proyecto darán comienzo el 2 de octubre de 2015. Las cuotas de inscripción y entrenamientos para cada grupo de edades se detallan en el documento de Normas de la Escuela.

Horario de Invierno (octubre a junio) por edades (a cumplir en 2016):

2.1 De 5 a 7 años (nacidos entre 2009 y 2011)

Para el curso escolar 2016-2017 se propondrá la creación de un nuevo grupo para estas edades en colaboración con el Instituto Municipal de Deportes.



TRIMOTRICIDAD (de 5 a 7 años, 2 días/semana)



Comenzará en el curso 2016-2017

Actividad orientada al desarrollo psicomotriz de los más pequeños, aprovechando para ello la variedad de estímulos que ofrece el aproximarse de una manera lúdica al deporte del triatlón. Desarrollando habilidades motoras tanto en el medio acuático como el terrestre, así como del manejo de la bicicleta.

2.2 De 8 a 12 años (nacidos entre 2004 y 2008): Prebenjamins, Benjamins, y Alevines

INICIACIÓN AL TRIATLÓN (a partir de 8 años, 3 días/semana)



Descubre el triatlón de una forma lúdica, centrada en el aprendizaje técnico, el desarrollo de hábitos saludables y el desarrollo físico equilibrado, aprovechando para ello la variedad de estímulos que ofrece el triatlón (natación, ciclismo, carrera).

Viernes: carrera de 17:30 a 19:00 en las pistas de atletismo. **Entrenador:** Francisco Javier Sanz

Sábado:

11:00 a 12:00, bicicleta de montaña/transiciones/carrera en el parque del Alto Clamores (según el momento de temporada el entrenamiento podrá ser con bicicleta de carretera en vez de montaña). **Entrenador:** Rubén Calle.

19:30 a 21:00, natación. Entrenador: Francisco Javier Sanz.

Domingo: natación de 16:45 a 18:00. Entrenador: Francisco Javier Sanz.

2.3 De 13 a 19 años (nacidos entre 1997 y 2003): Infantiles, Cadetes, y Junior



INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN (a partir de los 13 años, 6 días/semana)



Perfeccionamiento técnico en las tres disciplinas (natación, ciclismo, carrera), iniciación al entrenamiento deportivo como modo de vida saludable u orientado a la competición en función de los intereses de los deportistas.

Martes: natación de 21:30 a 23:00. Entrenador: Francisco Javier Sanz

Miércoles: carrera de 19:30 a 20:30 + gimnasio de 20:30 a 21:00, ambos entrenamientos en las pistas de atletismo. Entrenador: Francisco Javier Sanz

Jueves: natación de 21:30 a 23:00. Entrenador: Rubén Calle.

Viernes: carrera de 17:30 a 19:00 en las pistas de atletismo. Entrenador: Francisco Javier Sanz

Sábado:

11:00 a 12:00, bicicleta de montaña/transiciones/carrera en el parque del Alto Clamores (según el momento de temporada el entrenamiento podrá ser con bicicleta de carretera en vez de montaña). Entrenador: Rubén Calle.

19:30 a 21:00, natación. Entrenador: Francisco Javier Sanz

Domingo: natación de 16:45 a 18:00. Entrenador: Francisco Javier Sanz.

2.4 Mayores de 20 años (nacidos en 1996 y anteriores)



ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN (a partir de los 20 años, 5-6 días/semana)



Ponte en forma y mejora tu calidad de vida con uno de los deportes más completos. Y si lo que te va es la competición podrás formar parte y ser protagonista de los logros del mejor club de Triatlón de Castilla y León: el Club Triatlón IMD Segovia .

Martes: natación de 21:30 a 23:00. Entrenador: Francisco Javier Sanz

Miércoles: carrera de 19:30 a 20:30 + gimnasio de 20:30 a 21:00, ambos entrenamientos en las pistas de atletismo. Entrenador: Francisco Javier Sanz

Jueves: natación de 21:30 a 23:00. Entrenador: Rubén Calle.

Viernes: carrera de 17:30 a 19:00 en las pistas de atletismo. Entrenador: Francisco Javier Sanz

Sábado:

11:00 a 12:00, si lo desean podrán asistir a los entrenamientos técnicos de ciclismo y transiciones que se llevarán a cabo algunos sábados. Entrenador: Rubén Calle.

3. **Contenidos/Objetivos por Grupos:**

Grupo Prebenjamín (2008), Benjamín (2006-2007) y Alevín (2004-2005):

Natación:

- Trabajo fundamentalmente AERL y AERM, técnica y velocidad.
- Mejora de la técnica (50% crol, 50% otros estilos)
- Desarrollo habilidades específicas (nado cabeza fuera, giro en boyas, salidas en grupo)
- Desarrollo habilidades acuáticas generales, volteos y salidas, desarrollo mediante juegos variados
- Trabajo fuerza específica mediante ejercicios por parejas y/o juegos

- Conceptos básicos de Waterpolo. El Waterpolo como entrenamiento de habilidades generales, fuerza y velocidad.
- Toma de contacto con el entrenamiento por pulso.
- Desarrollo habilidades de buceo.
- Volúmenes por sesión entre 1500-2500 m (según niveles y periodo de entrenamiento)

Bicicleta:

- Trabajo aeróbico extensivo, velocidad y técnica individual/grupal.
- Sesiones específicas de habilidad mediante ejercicios/juegos concretos.
- Aplicación de juegos en el desarrollo de habilidades.
- Nociones de mecánica básica de la bicicleta.
- Nociones sobre el ajuste de la bicicleta, posiciones y agarres.
- Nociones de técnica grupal (relevos, abanicos...)

Carrera:

- Trabajo aeróbico extensivo, velocidad y técnica.
- Juegos/ejercicios de velocidad de reacción, frecuencia y longitud de zancada.
- Mejora de la técnica (aprendizaje ejercicios básicos)
- Juegos/ejercicios de coordinación, aplicando destrezas y dinámicas colaborativas
- Toma de contacto con el control del entrenamiento por pulso (aprender a tomarse el pulso)
- Iniciación del trabajo de abdominales-lumbares, fuerza base (ejercicios con autocarga, por parejas), nociones de ejercicios de control postural (con y sin fitball).

Transiciones:

- Aprender a bajarse y subirse de la bicicleta por ambos lados (primero en parado, después en marcha).
- Entrenamiento de transiciones con elementos que no impliquen solo rendimiento físico (ejercicios de habilidad, transiciones por parejas...)
- Entrenamiento específico mediante juegos de velocidad y habilidad (modificaciones de juegos como pañuelo, líneas, conducción de bici del sillín por circuitos...)

Hábitos generales:

- Importancia de la correcta hidratación y nutrición.
- Secarse bien el pelo y ponerse gorro al salir de la piscina para evitar resfriados
- Uso obligatorio del casco en bicicleta.
- Nociones del reglamento de triatlón
- Al terminar el entrenamiento establecer turnos para recoger el material.
- Llevar un control de la asistencia a los entrenamientos.
- Enseñarles una tabla de estiramientos para realizar al terminar cada sesión, una vez aprendida deben turnarse en dirigir los estiramientos.
- Mediante juegos, relevos, actividades grupales, dar un carácter "de equipo" al triatlón.

Grupo Infantil (2002-2003), Cadete (1999-2001), Junior (1997-1998):

Aparte de los contenidos del grupo de benjamines y alevines, que son aplicables a este grupo dado el carácter formativo de la escuela, se desarrollarán con mayor énfasis los siguientes apartados:

- Entrenamiento por pulso (especialmente en natación)
- Perfeccionamiento técnico en natación.

- Volúmenes natación 2000-3000 m.
- Entrenamiento de fuerza (ejercicios por parejas, autocarga, balones medicinales, control postural, aprendizaje ejecución ejercicios gimnasio)
- Entrenamiento de resistencia en bicicleta y carrera (mayor duración de trabajo aeróbico).
- Técnica grupal en bicicleta.
- Mecánica de bicicleta.
- Aprender a entrenar (introducción de metodologías de entrenamiento y zonas de entrenamiento de mayor intensidad, a fin de que tengan una base sobre la que poder desarrollar un entrenamiento más reglado posteriormente).
- Aprender a llevar un cuaderno de entrenamiento.

En función de la dedicación de los deportistas se plantearán diversos objetivos, desde el desarrollo intensivo de estos conceptos y la búsqueda del rendimiento deportivo, como simplemente dotar a los deportistas de una base consistente sobre la que posteriormente pueda desarrollarse un entrenamiento orientado a la competición.

Grupo Sub 23 y Absolutos (1996 y anteriores)

Los entrenamientos estarán dirigidos a pulir carencias técnicas de cara a la práctica competitiva del triatlón y sus diferentes modalidades, así como a llevar a cabo una preparación física específica para dichas pruebas.

4. Entrenadores:

La coordinación y dirección técnica de la Escuela correrá a cargo de Javier Pinto (Entrenador Superior de Triatlón, Entrenador Auxiliar de Natación, Certified Strength and Conditioning Specialist®), mientras que los entrenamientos serán dirigidos principalmente por los siguientes entrenadores:

- Francisco Javier Sanz
Monitor de Triatlón
Amplia experiencia competitiva en atletismo y triatlón
- Rubén Calle
TAFAD
Realizando Trabajo Fin de Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Amplia experiencia competitiva en ciclismo

También se contará como entrenadores ayudantes con Javier Aragón, Marta Pinto y Alberto Aragón.

5. Calendario pruebas deportivas:

De cara a completar la actividad formativa de la Escuela se creará un calendario de competiciones recomendadas, que será publicado en el foro de la página web del club junto con la información relativa a su inscripción. Asimismo los entrenadores informarán de estas pruebas a los deportistas durante los entrenamientos.

6. Ampliación entrenamientos:

Aquellos deportistas que deseen recibir una programación adicional de entrenamientos deberán ponerse en contacto con la dirección de la Escuela, siendo el equipo técnico de la Escuela quien en función de la edad del deportista, rendimiento académico y su asistencia habitual a entrenamientos y

competiciones le propondrán, en caso de ser apropiado para su progresión deportiva y personal, entrenamientos adicionales.

En función del nivel deportivo, rendimiento académico y grado de desarrollo físico algunos deportistas de categoría alevín podrían ser invitados a entrenar entre semana en los horarios de la categoría infantil, debiendo abonar en ese caso la cuota correspondiente a la categoría infantil (especificadas en el documento de Normas de la Escuela).

Asimismo, en función del nivel deportivo y número de deportistas en los diferentes grupos de entrenamiento podría ser posible que deportistas sub23 y absolutos pudieran entrenar también en los horarios de natación de los fines de semana, abonando en ese caso la cuota correspondiente a la categoría junior (especificadas en el documento de Normas de la Escuela).

Se intentará coordinar desde la Escuela y el club la posibilidad de realizar salidas en bicicleta los domingos por la mañana, en las que podrán participar aquellos deportistas que estén compitiendo regularmente y que por edad y nivel deportivo sea aconsejable que lleven a cabo esos entrenamientos. Estos entrenamientos de ciclismo no formarán parte de la oferta de la Escuela, no estando incluidos en las cuotas establecidas.

7. Instalaciones Deportivas:

A efecto de llevar a cabo las actividades contempladas en este anexo las instalaciones cedidas por el instituto Municipal de Deportes de Segovia son:

Pistas de Atletismo Antonio Prieto:

Miércoles de 19:30 a 20:30

Viernes de 17:30 a 19:00

Gimnasio de las Pistas de Atletismo Antonio Prieto:

Miércoles de 20:30 a 21:30

Piscina José Carlos Casado (por acuerdo con la empresa gestora de la piscina la utilización de la 2ª calle está sujeta a una ocupación efectiva de un 50% de los ratios de ocupación (10 niños y 8 adultos):

Martes y Jueves: 1 calle de 21:30 a 23:00

Sábados: 1 calle de 19:30 a 20:00, 2 calles de 20:00 a 21:00

Domingos: 2 calles de 16:45 a 18:00

Adicionalmente se acuerda la posibilidad de ceder el uso de una sala del Pabellón Pedro Delgado los sábados de 11:00 a 12:00 cuando así se solicite en los días previos con objeto de sustituir el entrenamiento por charlas/talleres formativos en caso de climatología adversa (acuerdo sujeto a disponibilidad de las salas en las fechas que se soliciten).